

## ¡Prepárese! Elimine los Gérmenes en la Casa, Trabajo y en la Escuela.

El poder de permanecer sano y combatir la Gripe H1N1 (la gripe porcina) está en nuestras manos. Lavándonos las manos y cubriéndonos la boca al estornudar o toser ayuda a prevenir la transmisión de la gripe y la Gripe H1N1. Lea este folleto y comparta la información con su familia y amigos. Juntos podemos prepararnos para esta época de Gripe. Por favor manténgase en contacto con su profesional de salud si tiene preguntas o preocupaciones.



### Para mas información:

- Visite: [www.flu.gov](http://www.flu.gov)
- Línea de información en CT:  
**1-800-830-9426**
- [www.ct.gov/ctfluwatch](http://www.ct.gov/ctfluwatch)
- Llame al CDC 24 horas/7 días a la semana.
  - 1-800-CDC-INFO (232-4636)
  - TTY: (888) 232-6348
  - [cdcinfo@cdc.gov](mailto:cdcinfo@cdc.gov)
- [www.hartford.gov/Human\\_Services](http://www.hartford.gov/Human_Services)



CIUDAD DE HARTFORD  
DEPARTAMENTO DE SALUD Y  
SERVICIOS HUMANOS

131 Coventry Street  
Hartford, CT 06112

Teléfono: 860-543-8820  
Fax: 860-722-6718  
E-mail: [steic001@hartford.gov](mailto:steic001@hartford.gov)

CIUDAD DE HARTFORD  
DEPARTAMENTO DE SALUD Y  
SERVICIOS HUMANOS

**PLANIFIQUE Y PREPÁRESE**  
*Combata los Gérmenes en la Casa,  
en el Trabajo, y en la Escuela.*

# Pandemia Gripe H1N1



Eddie A. Perez  
Alcalde



Carlos A. Rivera  
Director



# PREPARESE PARA LA PANDEMIA DE LA GRIPE H1N1

**La Gripe pandémica H1N1** (también conocida como gripe porcina) es una infección viral.



**Lavarse las manos, es la mejor forma de combatir los gérmenes.**

Los signos y síntomas de la gripe son: fiebre mas de 100°F o 37.8°C, tos, dolor de garganta, dolor del cuerpo y de cabeza, vómitos, diarrea, escalofríos y cansancio. La gripe es transmitida de persona a

persona cuando alguien infectado tose o estornuda.

Si usted se enferma o tiene síntomas de gripe, **quédese en su casa, descanse y beba muchos líquidos.** Consulte con su proveedor de salud. **Personas enfermas con la gripe tienen que permanecer en sus casas 24 horas adicionales, después que no tengan fiebre, sin el uso de medicinas para reducir la fiebre.**



**Healthy Hartford**

## Pasos para protegerse contra la Gripe H1N1

- Cúbrase la boca y la nariz al toser o estornudar. Si no tiene un pañuelo, estornude en su codo, no en sus manos.
- Lávese las manos a menudo. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
- Trate de no tocarse los ojos, la nariz ni la boca.
- No comparta artículos como: cepillo de dientes, utensilios de comer, cigarrillos, plumas, lápices, etc.
- Evite el contacto con gente enferma. Haga que la persona enferma use una mascarara cuando sea necesario.
- Si está cerca de una persona enferma, mantenga una distancia de mas o menos 6 pies.

## Planifique y Prepárese para la Gripe

Su proveedor de salud le recomendará la vacuna de la gripe.

La vacuna para la Gripe H1N1 se recomienda especialmente para las siguientes personas:

1. Mujeres embarazadas.
2. Personas que tengan contacto directo con niños menores de 6 meses de edad o que estén a cargo de su cuidado.
3. Personal del sector de salud y de servicios médicos de emergencia.
4. Todas las personas entre 6 meses y 24 años de edad.
5. Personas entre los 24 y 64 años de edad que tienen condiciones crónicas como asma, diabetes, que son inmuno-comprometidos o las personas en contacto con alguien que es inmuno-comprometido.

## Que hacer si se enferma

Personas que generalmente están saludables deben quedarse en sus casas, comer saludablemente, beber muchos líquidos y descansar. Tome acetaminophen o ibuprofen para dolores del cuerpo y fiebre.

Comuníquese con su proveedor de salud si los síntomas persisten o se ponen peor.



Pregúntele a su doctor sobre Tamiflu (Oseltamivir) y Relenza (Zanamirvir)~ que son medicamentos antivirales.

El virus de la gripe puede vivir de 2-8 horas en superficies. Limpie frecuentemente, especialmente los fregaderos, manijas de la puertas, mesas, y áreas comunes. Use alcohol, cloro, yodo, o detergente para limpiar superficies.

Escuelas, refugios, centros de detención y vivienda compartidas deben tener Equipo de Protección Personal disponible (por ejemplo mascararas, guantes, etc.)

**Recuerde que la idea es ayudar a prevenir la transmisión de gérmenes a otros. Mantener su distancia de otros enfermos es muy importante.**